

## BEAUTY NOTE

## 山ガール必見！

## アウトドアレジャーを楽しむためのスキンケア

## 万全な“紫外線対策”と丁寧な“保湿・美白ケア”

2016年、新たな「国民の祝日」として8月11日が「山の日」に定められました。「山の日」は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日とされ、その趣旨にちなんで登山やトレッキング、ハイキングなどのアウトドアレジャーにも注目が集まっています。“山ガール”という言葉も定着。オシャレで機能的なウェアに身を包み、大自然を満喫する山のレジャーを楽しむ女性も増えています。

そこで今回は、自身も登山やキャンプ、ウィンタースポーツなど、年間を通してアウトドア全般を趣味にしている資生堂ビューティースペシャリスト※の箕浦静枝が、山のアウトドアレジャーを思いっきり楽しむための“スキンケアのポイント”についてご紹介します。

**資生堂ビューティースペシャリスト 箕浦 静枝(みのうら しずえ)**

仕事や家事以外に、趣味に時間を費やす女性が増えていることを嬉しく思います。『人生を楽しむ』ことは、とても幸せで大切なこと。しかし、アウトドアレジャーは「日焼けやシミが心配だから」、「後悔したくないから」とチャレンジを躊躇する女性が多いことも、同じ女性としてよく理解できます。趣味を楽しみながら“美”をキープする方法はたくさんあります。ぜひ、自分にぴったりの方法を見つけて豊かな人生に美しさの華を添えられるよう、事前と事後のスキンケア対策をしっかりして、思いっきりアウトドアライフを楽しみましょう。

※全国約 12,000 名の美容分野社員の中から選抜され、社内的美容大学院「エコール資生堂ビューティーアカデミー」のカリキュラムを修了したビューティーコンサルタントや美容技術者を代表する美容のスペシャリスト。資生堂の強みである「OMOTENASHI(おもてなし)」のグローバルレベルの伝播と実現に向け、販売第一線を支援する様々な活動を行っています。

## アウトドア前のスキンケア

## ①山の紫外線は過酷

夏山シーズン真っ盛り of 7~8 月にかけては、紫外線の強さも量も 1 年のうちでピークとなります。とくに、高度のある山は紫外線が平地よりも強い上に量も多く、標高が 1,000m 高くなるごとにからだに受ける紫外線量が 10~20% もアップするとも言われています。また、山は頂上のように周囲に紫外線を遮るものが無い場所があったり、標高が高い山では夏でも万年雪が残っている場所もあるので、紫外線の照り返しにも注意が必要です。さらに、紫外線を多く浴びたからだは疲れやすくなるので、怪我や急な体調変化を予防するためにも、紫外線対策をしっかりして出かけましょう。



## ②事前にしっかり保湿ケア

乾燥した肌は紫外線の影響を受けやすいので、日頃から肌の乾燥を防ぐためのお手入れを心がけておくと安心です。レジャーの前日もしくは当日の朝に、シート状のマスクを使って肌にたっぷりの潤いを与え、コンディションを整えておくとよいでしょう。



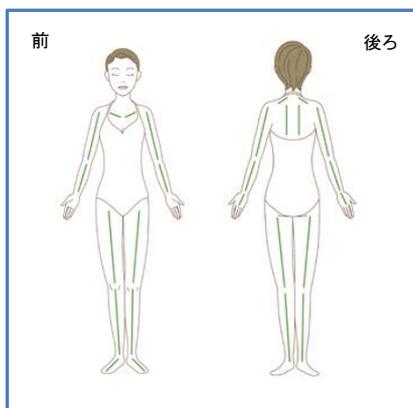
### ③日中は万全な紫外線対策を

一日中屋外で過ごすアウトドアレジャーでは万全な紫外線対策が必要です。汗や皮脂に強く、紫外線防御効果の高い日やけ止めを選びましょう。最近では汗や水に触れると紫外線をブロックする膜が強くなる日やけ止めもあるので、汗を気にせず思いっきりアウトドアレジャーを楽しむことができます。

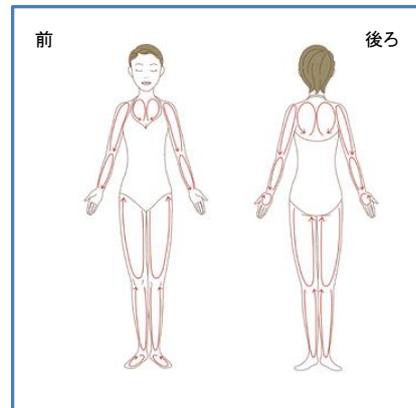
大切なのは商品ごとに決められた正しい使用量をムラなく塗ること。使用量を少なくしては効果が発揮されません。腕や足など面積の広い部位は手のひらを使ってまんべんなくなじませてください。鏡で見えない首の後ろや髪の毛の生え際、耳の裏などは塗り忘れがち。うっかり日やけを防ぐためにも、細かい部分も塗り忘れがないよう注意しましょう。

また、唇もとても乾燥しやすく、日やけもしやすい部位なので、日やけ止め効果のあるリップクリームを塗っておきましょう。さらに、色つきだと顔も明るく見える上に、紫外線防御効果も高まるのでおすすめです。肌以外では帽子やサングラスなどもお忘れなく。

#### 【日やけ止めの使い方（エマルジョンタイプ・クリームタイプ）】



容器からつける部位の長さを目安に、肌の上に直接線状に、部位ごとに1本ずつとります。



手のひら全体を肌にフィットさせて、部位ごとに大きく円を描くようになじませます。

### ④アウトドアレジャーの時も肌を美しく見せたい

アウトドアレジャーとはいえ素肌に日やけ止めだけでは抵抗があるので、「肌を美しく見せたい」、「ファンデーションを塗ると化粧崩れが心配」と考えている女性も多いはず。そんな時は肌へのフィット感がよく、うっすら肌色で肌悩みを自然にカバーして肌をきれいに見せることができるBBタイプの日やけ止めを使うとよいでしょう。山でも浮かずナチュラルに仕上がります。さらに、常に紫外線が当たり続ける頬の高い部位には、パウダリーファンデーションの重ねづけをすると安心です。

ファンデーションを塗る際のポイントは、とにかく「薄く」「丁寧に」伸ばすこと。万が一崩れても周りに気付かせないよう、自然な仕上がりを心がけてください。日やけ防止効果を狙ってファンデーションを厚く塗ってしまうと、かえって化粧崩れが目立ちやすくなるので注意しましょう。

## 休憩時間も有効活用

### ①休憩時には日やけ止めの塗り直し

日やけ止めは朝、出発前に塗るだけでなく、効果を持続させるためにも、2～3時間おきに塗り直すことをおすすめします。小休憩で汗をぬぐったり、水分を取るタイミングに合わせて塗り直するとよいでしょう。手を汚さないスプレータイプの日やけ止めは、簡単に塗り直しができるので便利です。こまめな水分補給や休憩は、熱中症対策にもなるので習慣にすると安心です。

## ②肌トラブルを未然に防ごう

どんなに丁寧にベースづくりをしても、夏のアウトドアレジャーは汗をたくさんかいて化粧崩れが気になるもの。その上、長時間屋外で過ごした肌は、見た目以上に汚れています。汗やホコリが長時間肌の上に残ったままでも、肌にとっては負担になります。小サイズのスプレータイプの化粧水を持参できるなら、それを多めに顔にスプレーし、汗とホコリをティッシュペーパーでしっかりオフ。肌への水分チャージも同時にできるので便利です。肌に余分なものを取り除いてから、日やけ止めの塗り直しを。汗も取れるあぶらとり紙も便利です。

## アウトドア後のスキンケア

### ①とにかく丁寧な保湿ケア

一日中屋外で過ごして紫外線を浴びた肌は、予想以上に潤いが失われているもの。自分の肌状態をしっかり確認し、状態に合わせた適切なお手入れをすることが大切です。肌が赤くなり炎症を起こしている場合は火傷と同じような状態なので、まずは水などで冷やしてクールダウンし、化粧品の使用を控えましょう。炎症が治まったら肌に水分、油分をしっかり補い、丁寧な保湿ケアをしてください。化粧水をコットンにたっぷり含ませて肌に貼るコットンマスクや、シート状のマスクをお手入れに組み入れるとよいでしょう。肌の潤いキープ力と回復には乳液のコットンマスクもおすすめです。

### ②素早い美白ケアが美肌への近道

肌への日やけの定着は 72 時間と言われています。だからこそ、素早い美白の集中ケアを行いましょう。水分で潤った肌は後に使う美容液などのなじみもよくなるので、美白集中ケア前の保湿ケアも大切です。いつものスキンケアを美白効果のある化粧水や乳液に変えたり、スペシャルケアの美白美容液を追加したり、あるいは美白の集中マスクを使ったりと、自分にあった美白ケアを取り入れましょう。

さらに、お手入れ効果を高めるには、お手入れの最後に目を閉じて手のひらで肌を包み込みながらゆっくりと呼吸して肌になじませていくハンドラッピングも、化粧水や美容液の浸透を助ける上にリラックス効果も期待できるのでおすすめです。



### ③からだの内側からも美白ケア

健康のためにバランスのとれた食生活は大切ですが、肌のためにも心がけたいもの。とくに、シミの予防・回復に効果があると言われる「ビタミンC」をしっかり摂るように心がけましょう。さらに、肌の新陳代謝を整え、紫外線に対する抵抗力を助けると言われる「ビタミンA」や、ダメージを受けた肌内部の回復には「コラーゲン」などもおすすめです。「ビタミンC」は「コラーゲン」生成には欠かせないので、一緒に摂るとよいでしょう。日常のバランスのとれた食生活はもちろんのこと、時にはサプリメントなども利用して、からだの内側からもサポートしましょう。

< 以 下 余 白 >

## アウトドアシーンでのメーキャップ ～ポイントを知って、イキイキした印象に！～

アウトドアシーンではいつものメーキャップだと浮いてしまいそうだけど、さりげなくメーキャップをして好感度をアップしたいもの。顔全体がイキイキとした印象になる健康的でフレッシュなメーキャップを心がけましょう。コツはポイントを知ったメーキャップ。登山やトレッキングでからだが疲れてくると、表情も暗くなりがちなので、疲れた顔をイキイキとみせるメーキャップのポイントをご紹介します。

- ★まつ毛を上向きに まつ毛を上向きにカールしておくと、目力がアップして顔全体の印象もはっきりします。汗や皮脂に強い透明または黒のマスカラを使って、カールをキープしましょう。
- ★顔に血色感をプラス 頬にうっすらチークをのせるだけで肌の血色感がアップし、顔全体がイキイキした印象に。口元にポイントを置いて可。日焼け防止にもなります。
- ★ファッションから1色 ファッションとのコーディネートで、ウェアやリュック、靴などから好きな色を1色選び、目もとのアイライナーに使用するなどポイント的に取り入れると、気軽に色を楽しめます。



# ご参考

## アウトドアレジャーにおすすめの化粧品

※価格の記載のない商品はノープリントプライスです。表示価格は希望小売価格です。

紫外線対策			
<p><b>【日やけ止め乳液】</b> アネッサ エッセンス UV アクアブースター — SPF50+・PA++++ 60ml <b>2/21 新発売</b></p> 	<p><b>【日やけ止め乳液】</b> アネッサ フェースサンスクリーン BB SPF50+・PA++++ 各 30g 2色(ライト・ナチュラル)</p> 	<p><b>【日やけ止めスプレー】</b> アネッサ エッセンス UV スプレー SPF50+・PA++++ 60g <b>2/21 新発売</b></p> 	<p><b>【日やけ止めリップクリーム】</b> アネッサ リッププロテクター SPF21・PA++ 4g</p> 
汗や水に触れると紫外線をブロックする膜が強くなる日やけ止め乳液	紫外線をカットし、ひと塗りで肌悩みをカバー。美しいつや肌に仕上げる美肌BBクリーム	肌に均一に広がり、あらゆる角度からの紫外線を防ぎ、透明で軽い日やけ止めスプレー	強力な紫外線、乾燥から唇を守る薬用リップクリーム
紫外線対策		ひきしめ対策	
<p><b>【日やけ止め乳液】</b> SHISEIDO パーフェクト UV プロテクション S 低刺激タイプ SPF50+・PA++++ 50ml 4,500円(税抜) <b>3/1 新発売</b></p> 	<p><b>【日やけ止めスプレー】</b> エテュセ ハーバル UV スプレー SPF50+・PA++++ 70g 1,400円(税抜) <b>5/12 新発売(数量限定)</b></p> <p>※発売元 株式会社エテュセ</p> 	<p><b>【収れん化粧水】</b> 資生堂 カーミンローション(N) 260mL 350円(税抜)</p> 	<p><b>【収れん化粧水】</b> リバイタル グラナス スプラッシュジェリー ミスト 50mL 5,000円(税抜)</p> 
汗や水に触れると紫外線をブロックする膜が強くなる低刺激タイプの日やけ止め乳液	肌に均一に広がり、あらゆる角度からの紫外線を防ぎ、蚊の嫌いな香料配合の日やけ止めスプレー	肌をすこやかに整える、穏やかな収れん化粧水	日中の汗、皮脂によるベタつき、毛穴の目立ちに対応。美容成分たっぷり配合のミスト状収れん化粧水
保湿対策			
<p><b>【化粧水・乳液】</b> エリクシール ホワイト クリアローション C 3種(I・II・III)/各 170mL エリクシール ホワイト クリアエマルジョン C I・II各 130mL、III 45g (ともに医薬部外品) <b>3/21 新発売</b></p> 	<p><b>【化粧水】</b> dプログラム デーリペアミスト 80mL 1,900円(税抜)</p> 	<p><b>【マスク】</b> アクアレーベル モイストチャージマスク 23mL×4枚入り</p> 	<p><b>【マスク】</b> dプログラム マスクQQ エッセンス 16mL×4本 シート 4枚 2,000円(税抜)</p> 
肌のすみずみまで潤いとハリで満たす薬用美白化粧水と薬用美白乳液	かさつきやべたつき、毛穴の目立ちなど、日中に起こる肌の不調をケアする携帯ミスト化粧水	したたるほどの贅沢なうおい成分で肌を密封する保湿集中ケアマスク	乾燥スパイラルを断ち切り、敏感肌用3分間のうおい集中保湿マスク
美白対策			
<p><b>【薬用美白美容液】</b> HAKU メラノフォーカス 3D (医薬部外品) 45g <b>2/21 新発売</b></p> 	<p><b>【薬用美白美容液】</b> dプログラム ホワイトニングクリア エッセンス EX (医薬部外品) 50mL 4,800円(税抜)</p> 	<p><b>【薬用美白マスク】</b> HAKU メラノシールド マスク (医薬部外品) 30mL×1袋 <b>2/21 新発売</b></p> 	<p><b>【サプリメント】</b> ベネフィーク ホワイトブルーム 240粒 <b>2/21 新発売</b></p> 
シミがしやすい肌を整え、美白有効成分を肌の奥まで届けて明るく澄んだ肌に整える薬用美白美容液	シミ・ソバカスを防ぎ、明るく澄んだ調子のよい美肌が続く整肌・薬用美白美容液	密着シートで肌の奥まで有効成分を届け、メラニンの過剰生成を効果的に抑止する速攻美白ケアマスク	内からめぐり、透き通るような明るさの“光輝くキレイ”をサポートする美容食品